

Die weit verbreiteten Krankheiten Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und der Herzinfarkt sind maßgeblich das Ergebnis aus der Summe ungesunder Lebensstilfaktoren über Jahre hinweg. Sie zählen zu den bedeutendsten »nicht übertragbaren Krankheiten«. Erst wenn die daraus resultierenden Einschränkungen die Lebensqualität stark beeinträchtigen oder Lebensgefahr droht, fangen die meisten Betroffenen an, über ihre Lebensweise nachzudenken. Ihnen wird bewusst, dass sie in der Vergangenheit versäumt haben, sich auf mehreren Ebenen ausreichend um ihre Gesundheit zu kümmern. Trotzdem fällt es ihnen oft schwer, einen neuen Weg einzuschlagen und diesen dauerhaft zu gehen.

Lass es bei Deinen PatientInnen und KlientInnen nicht so weit kommen! Erfahre in diesem Online-Seminar, wie Du sie durch gezielte Fragen zu gesundheitsförderlichen Lebensstiländerungen führst. Wie Du ihr Mindset stärkst, ihnen zu mehr körperlicher Aktivität verhilfst, sie zu gezieltem Training bringst, ihre Ernährungsgewohnheiten änderst, ihren Stress regulierst und Schlaf verbesserst. Unterstütze sie bei der Entwicklung ihrer eigenen Strategien und Gewohnheiten. Lerne zudem, warum und wie diese Lebensstilfaktoren die Gesundheit beeinflussen und erhalte darüber hinaus wertvolle Tipps, die Du direkt an Deine PatientInnen und KlientInnen weitergeben kannst.

Den Inhalten des Seminars liegen aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft zugrunde, gepaart mit Erfahrungen und Entdeckungen aus der Praxis.

Kursinhalte: (speziell für »nicht übertragbare Krankheiten« ab 30 Jahren)

- Risikofaktoren für und Handlungsmöglichkeiten gegen »nicht übertragbare Krankheiten« im mittleren Alter
- Fragetechniken zur gesundheitsförderlichen Veränderung des Lebensstils
- Tipps für mehr körperliche Aktivität und gezieltes Training im Alltag
- Tipps für gesündere Ernährung
- Tipps für weniger Stress und besseren Schlaf
- Wie aus Deinen PatientInnen und KlientInnen Selbstzahler werden

Zielgruppe:

PhysiotherapeutInnen, SporttherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

Kosten:

90€

Unterrichtszeiten/Fortbildungspunkte:

17.00 - 20.00 Uhr/4 FP

Dozent:

Patrick Hartmann, M.Sc. Sports Injury Management, Physiotherapeut, Sport- und Gymnastiklehrer/Sporttherapeut, Heilpraktiker (Physiotherapie)

Die beiden Online-Seminare Gesundheitstipps - Zivilisationserkrankungen 30+ und 50+ sind einzeln und zusammen buchbar. Sie ergänzen sich ideal, da sie gemeinsam die gesamte Altersspanne berücksichtigen, in der sich »nicht übertragbare Krankheiten« entwickeln und manifestieren. In den einzelnen Teilen werden Risikofaktoren, Handlungsmöglichkeiten und Ernährungstipps für unterschiedliche häufig vorkommende Krankheiten besprochen.